



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

250 g yeşil mercimek
600 ml su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
150 g pilavlık bulgur
60 ml zeytinyağı
15 g sadeyağ veya tereyağı
1 çorba kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber

Mercimeği yıkayın ve 600 ml su ile tencereye koyun.

Dağılmadan yumuşayınca kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin.

Tuzunu mercimek piştikten sonra ekleyin. Mercimeğin suyuna domates ve biber salçasını ekleyin ve karıştırın. Bol suda yıkayıp süzülmüş bulguru ilave edin, bulgur şişip pişme suyunu emene kadar pişirin. Mercimekler çok fazla pişerse kabuklarından ayrılır ve tadı kaçır. Pişme ayarına dikkat edin.

Yumuşamaya başladığı anda bulguru katın.

Yağları birlikte ısıtın, pul biberi yağda çevirin ve mercimekli bulgur pilavına dökün.

Pilavı 10 dakika kadar dinlendirin, üstüne karabiber serpip alt üst ederek servis yapın.

